



# Protéjase a usted mismo, a su familia y a las personas que le importan con las vacunas de la gripe y del COVID-19

## ¿Qué son la gripe y el COVID-19?

La gripe y el COVID-19 son enfermedades diferentes, pero las dos pueden enfermar a las personas y causar:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Dolores de cuerpo o de estomago
- Tos
- Fatiga o sensación de mucho cansancio
- Dificultad para respirar
- Neumonía (enfermedad pulmonar)
- Otros riesgos graves, incluyendo la necesidad de recibir atención médica en un hospital o la muerte

Si tiene alguno de estos síntomas, es importante que vaya a un centro de salud para hacerse la prueba y recibir tratamiento. Recibir tratamiento temprano puede reducir el riesgo de enfermarse gravemente.



## ¿Las vacunas contra la gripe y la COVID-19 evitan que me enferme?

Estas vacunas funcionan muy bien para evitar que usted y su familia se enfermen gravemente. Las personas pueden enfermarse de gripe o COVID-19 después de vacunarse; pero las personas que han recibido la vacuna tienen menos probabilidades de sufrir síntomas graves o complicaciones.

## ¿Quiénes deben recibir las vacunas contra la gripe y el COVID-19?

Todas las personas de 6 meses de edad o más pueden recibir las vacunas contra la gripe y el COVID-19 cada otoño o invierno.

A las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de estos virus se les puede recomendar que reciban dosis adicionales de la vacuna contra el COVID-19, incluyendo las personas con sistemas inmunes débiles y que les es más difícil combatir los virus o que tienen problemas de salud como diabetes o enfermedades del corazón, y las personas de 65 años o más.

## ¿Puedo recibir las vacunas contra la gripe y el COVID-19 al mismo tiempo?

Sí, recibir la vacuna contra la gripe y el COVID-19 al mismo tiempo es seguro, le ayuda a estar protegido contra los dos virus. Y puede ayudarlo a ahorrar tiempo al recibir dos vacunas en una sola visita/cita.



## ¿Necesito recibir estas vacunas si ya las he recibido antes?

Cada año, las vacunas se actualizan para protegernos de los virus que cambian muy seguido. Las vacunas le ayudan a usted, a su familia y a las personas que le importan a mantenerse sanos y a no perder días de trabajo o de escuela.

## ¿La vacuna contra la gripe me protege contra la gripe aviar?

No. La vacuna contra la gripe protege contra la gripe estacional regular. Si trabaja con animales de granja, como aves de corral y vacas, tiene un mayor riesgo de contraer la gripe aviar porque los animales enfermos pueden contagiar el virus a las personas a través de su saliva, heces y otros fluidos del cuerpo.

Vacunarse contra la gripe puede reducir el riesgo de contraer la gripe estacional. Como es posible contraer la gripe estacional y la gripe aviar al mismo tiempo, es importante protegerse contra la gripe estacional para reducir el riesgo de contraer varios virus.

## ¿Existen efectos secundarios de las vacunas contra la gripe y el COVID-19?

Los efectos secundarios suelen durar poco tiempo, son leves y pueden incluir dolor en el brazo, fiebre, dolores del cuerpo y escalofríos.

## ¿Dónde puedo vacunarme?

Es fácil vacunarse contra la gripe y el COVID-19 para protegerse a usted mismo, a su familia y a las personas que le importan.

Visite [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) para encontrar un centro de vacunación cerca de usted o comuníquese con la línea de ayuda Una Voz Para La Salud de Centro Nacional para la Salud del Trabajador Agrícola (NCFH) al +1 (800) 377-9968 o a través de WhatsApp al +1 (737) 999-4162

Su departamento de salud local, proveedor de salud, farmacia o clínica también pueden ofrecer estas vacunas. Si no tiene seguro médico, puede solicitar un descuento en su centro de salud, departamento de salud o farmacia local para ayudarle a cubrir el costo.

Este folleto educativo ha sido elaborado en colaboración y con el apoyo del Departamento de Salud Pública de California.